

南台科技大學 98 學年度第 2 期課程資訊

課程名稱	職場壓力管理
課程編碼	Y0M08101
系所代碼	0Y
開課班級	碩研企管二甲 碩研人資一甲
開課教師	李金泉
學分	3.0
時數	3
上課節次地點	二 2 3 4 教室 S209A
必選修	選修
課程概述	
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.瞭解健康職場的意義與內涵。 2.探索工作壓力的理論。 3.瞭解工作壓力的成本、影響、成因。 4.探索壓力風險管理的相關技術
課程大綱	健康職場的定義與特性 為何及如何建立健康的職場 工作壓力對組織的成本 工作壓力的效應 影響工作壓力的相關因素 工作壓力的理論與模式 工作壓力與健康的關係 工作壓力的來源 管理及預防職場工作壓力的策略 職場壓力風險管理 職場暴凌的探析 Stress Risk Management.
英文大綱	What is a Healthy Workplace Characteristics of Healthy Workplace Why Create a Health workplace How Can a Healthy Workplace be Created What Stress Costs Your Organization The Effects of Stress Factors Impacting Stress What Causes Stress Work-Related Stress Health Impacts of Work Stress Major Modles of Work Stress

	<p>Source of Work Stress</p> <p>Strategies to Manage Stress in the Workplace</p> <p>Stress Risk Management.</p> <p>Workplace Bullying</p>
教學方式	課堂教授,分組討論,口頭報告,
評量方法	口頭報告,課堂討論,課程參與度(出席率),
指定用書	自編講義
參考書籍	<p>Dollard, M. (2002). Work Stress Theory and Interventions: From Evidence to Policy. NOHSC symposium on the OHS implications of stress.</p> <p>Tangri, R. P.(2003). What Stress Costs. Chrysalis Performance Strategies Inc.</p> <p>Polanyi, M. (2004). Healthy Organizational Practices: A Synthesis of Emerging Work-Health Research.</p> <p>Burton, J. (2004). Creating Healthy Workplaces. Canada: IAPA.</p> <p>Commonwealth of Australia. (2005). Working Well An organisational approach to preventing psychological injury.</p>
先修科目	<p>Dollard, M. (2002). Work Stress Theory and Interventions: From Evidence to Policy. NOHSC symposium on the OHS implications of stress.</p> <p>Tangri, R. P.(2003). What Stress Costs. Chrysalis Performance Strategies Inc.</p> <p>Polanyi, M. (2004). Healthy Organizational Practices: A Synthesis of Emerging Work-Health Research.</p> <p>Burton, J. (2004). Creating Healthy Workplaces. Canada: IAPA.</p> <p>Commonwealth of Australia. (2005). Working Well An organisational approach to preventing psychological injury.</p>
教學資源	
注意事項	
全程外語授課	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	